

# Workshops Radsport für Anfänger/innen (Rennrad/ Gravelbike) Teil 1 THEORIE & Teil 2 PRAXIS



**79,00 € pauschal für beide Tage (einzeln je 49,00€ pauschal)**

## **Das erwartet Dich:**

### **Teil I (THEORIE)**

- 1.** Begrüßung/ Vorstellungsrunde
- 2.** Rennrad vs. Gravelbike- wo liegen die Unterschiede?
- 3.** Infos zur Bike-Ausstattung:
  - Radbekleidung- von Kopf bis Fuß
  - Jeder Hintern ist anders- welcher Sattel
  - Werkzeuge/ Ersatzteile/ Equipment für die Tour
  - Klickpedalen (Vor- und Nachteile)
- 4.** Wissenshäppchen zu Fahrradreifen/ Schaltungen
- 5.** Praktische Infos zur Technik/ Reinigung & Pflege
- 6.** individuelle Fragen der Teilnehmerinnen
- 7.** Networking

### **Teil II (PRAXIS)**

- 1.** Begrüßung/ Vorstellungsrunde
- 2.** Praktische Übungen zur Fahrradtechnik
  - Reifen aufpumpen/ Laufrad (de-) montieren
  - Schlauch/ Reifenmantel wechseln
  - Tubeless Reifen: Dichtmilch einfüllen
  - Sattel verstellen/ wechseln
  - Lenker befestigen/ verstellen
  - Pedalen (de-) montieren
  - Kette wechseln
  - Fahrrad reinigen & pflegen
- 3.** individuelle Fragen der Teilnehmerinnen
- 4.** Networking

**Veranstaltungsort:** **Stuhr Fahrenhorst**

**kleine Gruppe:** **mind. 4/ max. 6 Personen**

**Utensilien:** **Bitte das eigene Fahrrad mitbringen (nur Teil II)**

# WORKSHOP Termine 2025

## Teil 1 (THEORIE) 49,00 € pauschal\*

- ✓ Samstag 03.05.2025 (12.00 - 15.00 Uhr)
- ✓ Freitag 09.05.2025 (17.00 - 20.00 Uhr)
- ✓ Mittwoch 04.06.2025 (18.00 - 21.00 Uhr)

## Teil 2 (PRAXIS) 49,00 € pauschal\*

- ✓ Sonntag 04.05.2025 (12.00 - 15.00 Uhr)
- ✓ Freitag 16.05.2025 (17.00 - 20.00 Uhr)
- ✓ Mittwoch 11.06.2025 (18.00 - 21.00 Uhr)

**\* 79,00 € pauschal bei Buchung Teil I + 2**

## Teil I+II (*Theorie & Praxis*) 79,00 € pauschal

- ✓ Samstag 14.06.25 (12 - 18 Uhr)
- ✓ Samstag 05.07.25 (12 - 18 Uhr)

⇒ *Kein Termin für Euch dabei?*

*Ihr seid eine Gruppe (min. 4 Personen) und wollt gemeinsam aktiv werden? Fragt gerne einen Termin an, dann starten wir einen separaten Workshop nur für Euch!*

*website*

Radfreundin  
Maren Bley  
Föhrenweg 15  
28816 Stuhr  
(04206) 3054647

